



BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

Ik kan niemand iets leren...

(ik kan hooguit iemand helpen het in zichzelf te vinden) Galileo Galilei

nr 07/2021

Overtuigd?

Onze overtuigingen bepalen onze communicatie en ons gedrag in hoge mate. Die overtuigingen bepalen dus wat we doen, niet wie of wat we zijn. Ter illustratie: u denkt wellicht dat u nu "eenmaal" iemand bent die extrovert is. Ik denk daar anders over: volgens mij is extrovert iets wat u doet op grond van een of meer overtuigingen.

Het verschil? In het eerste geval kunt u er niks aan doen, in het tweede geval ligt het aan u. Lastig om dat laatste te zien of te accepteren? Misschien wel, maar de positieve bijvangst is: u kunt het veranderen als u wilt.

Hoe kan extrovert zijn nu gebaseerd zijn op een overtuiging? Stel u heeft besloten dat pauzes tijdens gesprekken niet mogen of u vindt dat u altijd aan het woord moet zijn om tegengas te voorkomen. U zult dan vaak aan het woord zijn en extrovert genoemd kunnen worden.

Oordeel van de ander

Laat u zich leiden door het oordeel van de ander? Als uw antwoord daarop bevestigend is en u daar tevreden mee bent, lees dan niet verder.

Vaak speelt de angst voor de afkeuring van de ander een grote rol in hoe we ons gedragen en kleden, maar ook in hoe we communiceren. Alsof het pas goed is als we in gedachten de goedkeuring van de ander krijgen, of ten minste niet de afkeuring krijgen van die ander.

Als dat lastig voor u is, heeft u wellicht wat aan de volgende suggestie. Sta iedereen in gedachten toe dat zij iets van u mogen vinden. Als u die toestemming kunt geven, is het ook niet meer erg dat ze iets van u vinden. Met andere woorden: geef iedereen de toestemming om wat van u te mogen vinden, maar neem hun oordeel niet over.

Wat iemand van u vindt, zegt eigenlijk nauwelijks iets over u. Het zegt veel meer over degene die het oordeel heeft.

Toestemming

Eleanor Roosevelt zou het gezegd hebben: "No one can make you feel inferior without your consent." Niemand kan ervoor zorgen dat je je minderwaardig voelt zonder dat je daar eerst toestemming voor gegeven hebt.

Het betekent volgens mij dat als u door een ander wordt afgekeurd, dit pas effect heeft als u de ander autoriteit geeft om die keuring te mogen doen. Zolang u een eigen keuringsstation heeft, lukt dat niet.

Ik bedoel hiermee: als u zelf kunt zien of u iets goed doet of niet en u uw eigen waarneming gelooft, dan kan een ander u niet meer afkeuren. Als u weet dat het goed was (of niet), dan heeft het oordeel van de ander geen of weinig negatieve werking.

Met andere woorden: zorg dat u zelf kunt zien wat u waard bent, dan heeft u de waardering van de ander niet meer nodig.

BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

CONTACT

klik: mail@janwillemjansen.com

klik: www.janwillemjansen.com

bel : +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM JANSEN

